يوجا مصرية

تابوت لعلاج الأحياء الأغنياء منهم والفقراء

د. عماد الدين حسين محمد

استشاري جراحة المخ والأعصاب



بطاقة فهرسة

مكتبة جزيرة الورد

اسم الكتاب : يوجا مصرية

المؤلف : د. عماد الدين حسين محمد

رقم الإيداع : ٢٠١٣/٩٧١٣

الطبعة الأولى ٢٠١٣



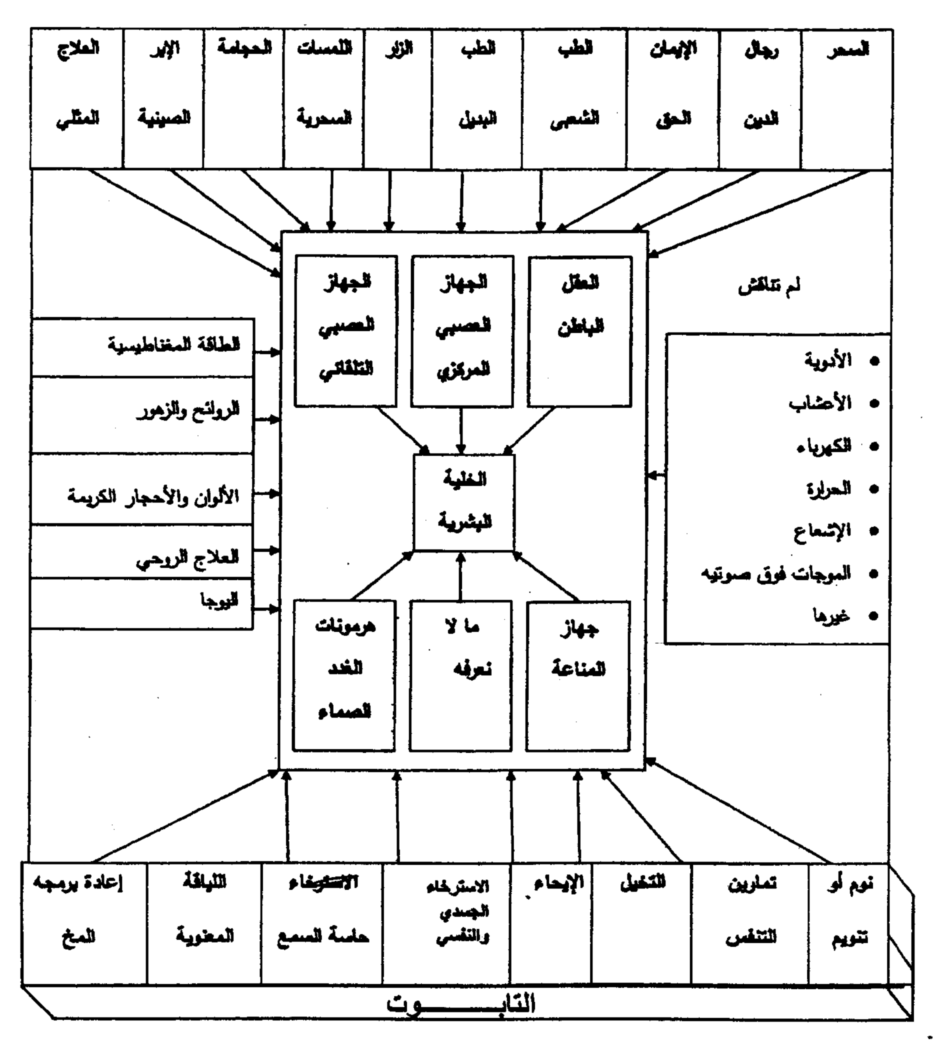
مكتبة جزيرة الورد

القاهرة : ٤ ميدان حليم خلف بنك فيصل

ش ٢٦ يوليو من ميدان الأوبرا ت : ٠١٠٠٠٠٤٠٤٦ ـ ٢٧٨٧٧٥٧٤

Tokoboko_5@yahoo.com

الفهرس


السحر
رجال الدين
الإيمان الحق
الطب الشعبي
الطب البديل
الزار
اللمسات السحرية
الحجامة
الإبر الصينية
العلاج المثلي
لم نناقش
الأدوية
الأعشاب
الكهرباء
الحرارة
الإشعاع
الموجات فوق صوتيه
غيرها
الطاقة المغناطيسية
الروائح والزهور
الألوان والأحجار الكريمة
العلاج الروحي
اليوجا
العقل الباطن
الجهاز العصبي المركزي
الجهاز العصبي التلقائي
الخلية البشرية
جهاز المناعة
ما لا نعرفه
هرمونات الغدد الصماء
نوم أو تنويم
تمارين التنفس
التخيل
الإيحاء
الاسترخاء الجسدي والنفسي
الاستغراق حاسة السمع
اللياقة المعنوية
إعادة برمجه المخ
التابــــــوت

شكل رقم (١)

مقدمة

إننى كطبيب مصرى معاصر أشعر بالفخر كلما قرأت عن طب قدماء المصريين وما به من براعة بمقاييس زمانهم ، فرغم قيود السحر والكهنوت فقد حاولوا وضع لبنات منطقية للممارسات الطبية ، كما بهرنى تعظيمهم للموت والموتى وما يعنيه هذا من تأثيرات على أسلوب حياتهم اليومية .

ونقل الإغريق عنهم ذلك التراث بل الإرث العظيم الذى لم يعطه التاريخ حقه نظراً لتوافر المراجع الإغريقية مع ندرة المراجع المصرية وما كان للفلسفة الإغريقية من بصمات واضحة فى كل مجالات العلم ومن بينها العلوم الطبية.

ثم كان عصر الأديان السماوية التى أظهرت ولا تزال تظهر أن الشفاء بالإيمان الحق شئ واقعي وملموس ولطالما كان الملاذ الأوحد للكثيرين ، حتى جاء عصر العلم وحاول تفسير كل شئ – حتى المرض والشفاء – بأساليب مادية معملية أدت إلى تضاءل الجوانب الروحية والنفسية والدينية يوما بعد يوم.

ومن هذه النقطة بدأت التفكير فى هذا الكتاب لاقتناعي التام بأن الإنسان روح وجسد ، ولا تستقيم حياته إلا بدرجة من الاتزان بين ما هو مادي وما هو معنوى – بين الوظائف العضوية والأحوال النفسية – بين داخله وخارجه بين ما يشعر به وما يستطيع التعبير عنه ... بين ما يلزمه وما يستطيع الحصول عليه وكلما اتسعت الفجوة زاد الشقاء وكلما ضاقت قرب الشفاء .

ولا أدعى أن هذه فكرتى أو أن الموضوع جديد ولكنني أظن أن طريقة التابوت هو الشئ الجديد الذى أقترحه ، فهنا يتعاظم ذكر الموت هادم اللذات وما فى ذلك من عبر دينية ودنيوية عظيمة تزيد من تقوية النفس واتزان الشخصية ، ثم إن إيقاع هذا العصر يفرض علينا أن نأمر بما هو مستطاع ، وليس هناك أسهل من تنفيذ العلاج داخل التابوت فى وقت النوم المعتاد أو وقت الفراغ ، أنه لدرس عظيم ودواء رائع وجراحة ناجحة سوف أحاول قدر استطاعتي إيضاحها فى هذا الكتاب.

وقد يتساءل البعض لماذا تكتب فى هذا الموضوع وأنت جراحاً ؟ وجوابي أننى أمضيت قرابة خمسة وثلاثون عاما أعالج المرضى داخل وخارج غرفة العمليات وأرى كل النتائج أمامى من شفاء كلى أو نسبى أو فشل وأتساءل عن الأسباب لأصل إلى إجابة فى حالات كثيرة ولا أصل فى أخرى ، هل هو جهل منى أم أن أسرار الإنسان مازال هناك الكثير منها لا يعلمها سوى خالقها أم السببين معا ؟

دعونا نتأمل معجزات الله فى أجسادنا من أصغر وحدة فيه وهى الخلية (شكل١) ثم ماذا يؤثر فى تلك الخلية لكى يسبب المرض أو الشفاء ثم أيضا العوامل الخارجية التى تغير هذه المؤثرات وما بعد ذلك وفوق ذلك ، لنبدأ سويا تلك الرحلة التى أرجو أن تعطى للقارئ فرصة لصحة أفضل وحياة أسعد ،

وفقنى الله وإياكم لما فيه الخير

د. عماد الدين حسين محمد

المنصورة – نوفمبر ٢٠١٢

يوجا مصرية

الخلية البشرية

* الوحدة الأساسية للحياة.
* نشاط لا يتوقف.
* جندى فى جيش عظيم.

الخلية البشرية

هى أصغر وحدة فى أجسامنا وتتكون ببساطة شديدة من نواة داخلية وغشاء خارجي ومكونات دقيقة حول النواة لها وظائف متعددة ، ومجموع الخلايا وما حولها من سوائل يكون نسيجا ومجموع الأنسجة يكون عضواً ومجموع الأعضاء يكون جهازاً ومجموع الأجهزة يكون الجسم ، ولنضرب على ذلك مثالاً بالجهاز الهضمى فهناك خلايا كثيرة من الفم حتى فتحة الشرج تتحد لتكون نسيجا يبطن هذا الجهاز يمر بداخله الطعام ومن مجموع الأنسجة تتكون الأعضاء مثل المعدة والقولون ، ومن مجموع تلك الأعضاء وما يتصل بها مثل الكبد والبنكرياس يتكون الجهاز الهضمى ، فإذا أضفنا إليه الجهاز التنفسي والدوري والعصبى وغيرهم يتكون الجسم البشرى .

وجسم الإنسان البالغ يحتوى على قرابة ٦٠٠ بليون خلية (البليون = ألف مليون) والمخ وحده به قرابة ١٠ بليون خلية ... أنه جيش عظيم تقوم كل خلية فيه بدور الجندى الذى يخضع لأوامر عليا عليه تنفيذها وأيضا له مطالب وحقوق إذا لم تلبى لم يعد قادراً على أداء دوره وتأثر الجيش كله بذلك ، بل يتطلب الأمر حسن الجوار وحسن المعاملة ... نعم ليس هذا غريبا ولكنه حقيقى بل معجزة إلهية إذا تأملتها بدقة .

لننظر إلى غشاء الخلية فهو ليس فقط جداراً يحميها بل قوة كهربائية كيميائية مغناطيسية تتفاعل على الدوام لحفظ الانسجام والعمل الطبيعى والعلاقة المتزنة ما بين داخل وخارج الخلية ويتحمل الكثير من التغيرات الطبيعية والمرضية ولا ينهار إلا إذا كانت تلك التغيرات فوق طاقة تحمله وانهياره يعنى انهيار عمل الخلية أى انهيار العضو الذى تنتمى إليه ومن ثم يحدث المرض .

ولإيضاح ما نقصده بالطاقات المختلفة لتلك الخلية فكلنا يعلم أن رسم القلب ورسم المخ مثلا ما هو إلا اختبار لالتقاط الموجات الصادرة وتسجيلها على الورق ليتسنى تحليل ما بها من تغيرات ، بل نزداد انبهاراً عندما نعلم عن قدرة الخلية على تحويل صور الطاقة المختلفة إلى بعضها البعض أى تحويل الطاقة الضوئية إلى كيميائية إلى كهربائية أو العكس ، ومن هنا نتفهم تأثير الصدمات الكهربائية والعقاقير الكيميائية على نوعية نشاط وسلوك الخلايا.

وخلايا أجسامنا – باستثناء خلايا الجهاز العصبى والعضلى – لها القدرة على التجدد باستمرار ، وأسرع معدلات التجدد تراه فى خلايا الدم ، وظاهرة التجدد هذه حقيقة رائعة خطيرة تدفعنا إلى التركيز على تلك الخلايا الجديدة وإعدادها حسب أغراضنا وكأن الجيل القديم قد مضى وعلينا تربية وتنشئة جيل جديد بالأسلوب الذى نراه مناسبا لجسمنا أو لمجتمعنا ، أو بلغة أخرى هو إحلال وتبديل تدريجي مدروس محسوب بكل دقة واضعين فى الاعتبار أن كل خلية هى وحدة حيوية بها كل العمليات الحيوية البيولوجية ومن ثم توابعها الفكرية والسلوكية .

وكما خلق الله التباين والاختلاف بين البشر والدول والقارات ، كذلك خلق الإنسان بخلايا وأعضاء مختلفة ، ومن مجموع الدول والقارات يتكون العالم وتمضى الحياة على كوكب الأرض ، وكذلك من مجموع الأجهزة المختلفة يعيش الإنسان حياة متزنة لكل خلية فيها دور أساسى يكمل دور الخلايا الأخرى وأيضا لا تستغني عن دور تلك الخلايا الأخرى حولها ... نعم أنه التناغم والانسجام بين أجهزة أجسامنا . أعصاب ... هرمونات .. أعضاء مختلفة ، وقد اسماه البعض الذكاء البيولوجى وأفضل وسيلة للاستفادة منه هو إدراكنا أننا

نملكه وأننا بالإرادة والأيمان الحق يمكننا أن نوجهه للوصول بالجسم لأفضل حالاته وقت الصحة والمرض .

ومرض الخلية يعنى عدم قدرتها على أداء عملها بالصورة الطبيعية سواء كانت الأسباب وراثية أم مكتسبة (إلتهابات - جروح - كسور - حروق - سموم - أورام - فشل وظيفى ...) وبالتالى فالشفاء يتطلب إعادة الخلية إلى وضعها الطبيعى قدر الإمكان بكل الوسائل الممكنة ، وحتى مرض الموت يمكن تطبيق نفس القاعدة عليه أى أن الروح تترك الجسد عندما تصبح خلاياه غير صالحة لتواجد الروح بها مهما كان سبب أو صورة هذا الموت (شيخوخة - قتل - غرق - مرض - تسمم ...) ، وقبض الروح قد يحدث دونما وجود سبب واضح ، وهنا نتوقف لنشعر بالعجز ونعترف بأن ما نعلمه قليل ثم نتذكر طلاقة القدرة الآلهية فالروح من أمر واهبها .



يوجا مصرية

ما بين الخلية والمؤثرات الخارجية

١- الجهاز العصبى المركزى
٢- العقل الباطن
٣- الجهاز العصبى التلقائى .
٤- جهاز المناعة
٥- هرمونات الغدد الصماء
٦- ما لا نعلمه

١- الجهاز العصبى المركزى

= الجهاز العصبى الإرادى = العقل الواعى

من الناحية التشريحية يتكون الجهاز العصبى المركزى من المخ بأجزائه المختلفة داخل الجمجمة ويتصل به الأعصاب المخية التى تغذى منطقة الوجه والفم ، ثم النخاع الشوكى ويتصل به الأعصاب الطرفية التى تغذى بقية الجسم.

أما من الناحية الوظيفية فهنا بيت الأسرار حيث المجهول فيه أكثر من المعلوم وما زلنا وسنظل نلهث وراء ذلك المجهول لندرك كل يوم أننا ما أوتينا من العلم إلا قليلا ، انظروا إلى ذلك الاكتشاف العظيم المسمى جهاز الرنين المغناطيسى وكيف أنه يظهر كل خلل فى أى جزء من الجسم بكل دقة عندما يتواجد إنسان داخل المجال المغناطيسى للجهاز ، وقد كان فى البداية يظهر الأمراض ثم تطور ليكشف عن التغيرات الوظيفية وليس المرضية أى الفرح والحزن والانفعال والبلادة كلها سوف يظهر لها تأثيرات مختلفة فى بعض أجزاء المخ ، ولنضرب على ذلك مثلا طريفا تطوع فيه عدد من الشبان والفتيات تجمعهم صفة واحدة أنهم فى حالة حب جارف ، وفى تلك التجربة كانت توضع صورة الحبيب أمام كل فرد ثم صورة لشخص آخر من الأقارب .... فإذا بجهاز الرنين المغناطيسى الوظيفى يظهر علامات تدفق الدم لمناطق العاطفة عند النظر لصورة الحبيب ولا يظهر هذا التغيير عند النظر للصورة الأخرى ، وهنا نتوقف ونتأمل لنشق أن كل انفعالاتنا مهما كانت لها مردود وهذا المردود قد ينعكس سلباً أو إيجابا على وظائف أعضاء الجسم ومن ثم بالصحة أو بالمرض ، وليس بالصورة المرئية فقط بل أظهر الرنين الوظيفى تغيرات مع الصور التى يتخيلها الإنسان ويفكر فيها ويتبع هذا أشارات عصبية من مراكز مختلفة حسبما تكون عليه حاله وحاجة الجسم .

وأراه مفيدا أن نذكر بصورة مبسطة بعض أجزاء المخ ودورها فى تنظيم حياتنا .

١- **القشرة المخية** : تختص بالذاكرة والتفسير والتبرير وتوجيه مراكز كثيرة بالمخ

٢- **الجهاز الحوفى** : يختص بالعواطف والانفعالات والإحساس بالألم والبهجة .

٣- **الغدة تحت المهاد** : تنظم جميع العمليات الحيوية بالجسم مثل درجة الحرارة ومعدل ضربات القلب والتنفس والشعور بالجوع والعطش والرغبة فى النوم والنشاط الجنسى .

٤- **الغدة النخامية** : تقود النشاط الهرموني لبقية غدد الجسم حسب الأوامر الصادرة من المخ أو التغيرات فى الدم .

دورة الإرجاع الحيوي بين العقل والجسم :

يقوم بهذا الدور رسائل كيميائية وكل رسالة بتركيب خاص بها ولها المستقبل الخاص بها سواء فى المخ أو فى خلايا الجسم المختلفة تماما مثل المفتاح والقفل، وتمضى الرسائل بين الطرفين سعيا وراء الاتزان العام لوظائف الجسم فى الأحوال المختلفة .

وتجدر الإشارة بأن هناك أيضا رسائل داخلية أى بعيدا عن المخ فى داخل النسيج الواحد أو الجهاز الواحد أو بين أجهزة الجسم المختلفة ... أنه حوار متبادل فى كل الاتجاهات هدفه حفظ هذا الكيان العظيم ... جسم الإنسان – وكل هذه الإشارات والطاقات بصورها المختلفة تتأثر بأسلوب صاحبها فى قيادة سفينة حياته ... هل هو فى طريق الإيمان الحق والثقة برعاية خالقه وهذا معناه الإشارات

الايجابية والبناء أم هو الطريق الآخر طريق الإشارات السلبية والهدم ، وإذا كان ذلك الاتجاه نحو البناء أمر قد يصعب على البعض فلنعلم أن طبيعة الإنسان قابلة للتطويع التدريجي والخلايا العصبية لها القدرة على التعامل مع مختلف الطاقات (فكرية – صوتية – كيميائية – كهربائية – مغناطيسية ... إلخ) لتحولها من صورة لأخرى ومن حالة معنوية إلى تغيرات عضوية وهذا ينقلنا إلى الحديث عن العقل الباطن .

٢- العقل الباطن

هو ذلك المخزون العظيم من تأثير كل ما يحيط بالإنسان من ممارسات ومعها الذكريات والآمال والآلام ، ولكن كيف يتم التخزين وكيف يؤثر على سلوك الخلية البشرية وكيف يمكن استدعاءه ؟ كلها أسئلة بدون إجابات واضحة قاطعة ، وهذه القدرات موجودة فى كل خلايا الجسم ، ولكن خلايا الجهاز العصبي عامة والمخ خاصة تأتى فى المقدمة ، فالمخ به قرابة ١٠:١٤ بليون (البليون = ألف مليون) وكل خلية يمكنها تخزين ما بين ١:٢ مليون معلومة !! وقد أطلق البعض على هذه الأحاسيس مستوى ما تحت الشعور واعتبرها مسئولة عن صراعات الإنسان بينه وبين نفسه أو بين نفسه وما يحيط به إذا تواجدت رغبات متناقضة ومشاعر فى اتجاهات مختلفة ويظل الإنسان فى حالة عدم اتزان حتى يمكن سد تلك الفجوة أو جعلها فى أضيق نطاق .

❖ **والعوامل المؤثرة فى العقل الباطن هى :**

١ -**البيئة** : بما فيها ومن فيها وما يجرى بها من أحداث

٢ - **الانتماء** : الإنسان الذى ينتمى لبلد معروف عنه التقدم والرقى أو لقوم

معروف عنهم الصفات النبيلة ... كل ذلك يعطيه قدرا من الأحاسيس الايجابية

٣-الشخصية المؤثرة : أو القدوة أمام الإنسان سواء اتفق أو اختلف مع أسلوب حياتك ولكنه فى النهاية سوف يؤثر فى مشاعرك

٤-العواطف الحادة الناتجة عن أحداث مؤثرة : مثل فقدان عزيز لديك أو مواقف إنسانية أخرى .

والجدول الآتى به مقارنة مبسطة بين العقل الواعى والعقل الباطن

العقل الواعى	العقل الباطن
❖ ١/ ٤ مساحة العقل	٣/ ٤
❖ مسيطر	تابع ومنقاد
❖ يعمل أثناء اليقظة	أثناء النوم أو الغيبوبة
❖ منطقى فى الربط بين السبب والنتيجة	يقبل الإملاءات
❖ سريع	بطئ
❖ مجادل	قابل للتوجيه والبرمجة
❖ مفكر ويعطى تعليمات	ينفذ التعليمات بإخلاص

وقد لا يتفق البعض مع مفهوم العقل الباطن ويعتبرونه مفهوما نظريا أو هو ما يمكن تسميته بالنفس البشرية ولكن الغالبية يوافقون على أن هناك عمليات بيولوجية حيوية تحدث فى مستويات دون الوعى وتؤثر على الأعضاء الرئيسية مثل القلب والرئتين والبنكرياس والكبد والغدد الصماء والتى بدورها تتحكم فى الجسم البشرى ، وهناك دائما رسائل متبادلة بين كل خلية بشرية ومناطق المخ المختلفة فى دورة إرجاع حيوى لمحاولة الوصول إلى الاتزان اللازم للإنسان الطبيعى لأن أى خلل يعنى بداية المرض ، أما عن تعبير النفس البشرية فهذا لم

يتفق عليه أحد ويعرضنا لمتاهات الروح والعقل والذات الإنسانية وأن حاول البعض ضمهم تحت عباءة واحدة هى صور الطاقة ... فالمادة طاقة متجسدة والطاقة مادة متحررة والعلم عند خالق هذا وذاك .

وفى التطبيق العلاجي هناك ظاهرتان يفسرهما الأطباء باحتمال تأثير العقل الباطن أو لأسباب أخرى وهما :

١- **العلاج الارضائى الوهمي (بلاسيبو)**: إذا أعطى المريض محلول جلوكوز أو أقراص نشا وتم أخباره بأنه نوع جديد وفعال جدا من العلاج الخاص بمشكلته نجد أن نسبة كبيرة من هؤلاء المرضى تشعر بالتحسن فماذا حدث؟

هل هى إرادة الإنسان الكامنة فى عقله الباطن برغبته فى التمتع بالصحة والحياة الجميلة ، ولكن هذه الرغبة الدفينة تنتظر النداء ؟ هل هو تأثير العقل الواعى بأن ينشط ويرسل الإشارات الخاصة فتزداد إفراز بعض الكيماويات التى تخفف الآلام ؟ وقد يكون العاملين معا وقد يكون هناك مسارات أخرى .

٢- **العلاج المموه الضار (نوسيبو)** : المثل السهل لتلك الظاهرة هو أن الكثيرين تركز فى أذهانهم (عقلهم الباطن) أن علاج الآم العظام يسبب مشاكل بالمعدة ولذا نرى بعضهم عند إعطائهم حتى أقراص الفيتامين على أنها نوع جيد من العلاج يشكون أيضا من الآم المعدة !! هل حقا ازداد إفراز الحامض أم هو الشعور الراسخ فى عقولهم أم الاثنين معا ؟

لقد فسره البعض أيضا بنظرية بافلوف التى سوف نشرحها فى موضع آخر .

٣- الجهاز العصبى التلقائي (الذاتي)

هذه التسمية أساسها عدم خضوع هذا الجهاز لسيطرة قوة الإرادة وأن كان هذا

المفهوم قد بدأ يتغير جزئيا كما نرى فى تأثير اليوجا مثلا .

يتكون هذا الجهاز من جزأين سمبتاوى وباراسمبتاوى ، ولكل منهما عمل مضاد للآخر ولا يعملان معا فى نفس الوقت فإذا استراح الجهاز السمبتاوى يعمل البارسمبتاوى وبالعكس حسب احتياجات الجسم ، والجهاز السمبتاوى مطلوب للنشاط والحركة والانفعالات المختلفة أما الباراسمبتاوى فهو للهدوء والسكينة واختزان الطاقة وإخراج البول والبراز .

تأثير الانفعالات

عندما يغضب الإنسان ويشعر بالحاجة إلى نوع من الانفعال للتعبير عن هذا الغضب فهذا يتطلب طاقة إضافية فنجد دقات القلب تسرع وضغط الدم يرتفع ويزداد ورود الدم لكل الجسم فترى حمرة الوجه مثلا ، و قد يكون هذا الانفعال بسيطا ومؤقتاً ويمر بدون تأثيرات سيئة وقد يكون شديداً يفقد معه الإنسان قدرته على التحكم فى تصرفاته ويعنى ذلك الاندفاع والتهور وممارسة سلوكيات مدمرة

وهناك نوع آخر من الانفعالات التى هى أقرب إلى الضغوط المتكررة منها إلى الانفعالات الحادة المؤقتة أى أن هناك ظروف هو غير مستريح لها ولكنه مضطر على التعايش معها ، وهذا يعنى تغيرات بطيئة يزداد تأثيرها يوما بعد يوم حتى تظهر فى صورة أمراض عضوية نفسية بدنية أو نفسية جسدية (سيكوسوماتيك) ، وهذه الجزئية تهمنا فى هذا الكتاب حيث نحاول الوصول إلى الدواء بعد معرفة الداء .

إذا كانت الظروف حولك أقوى منك فلماذا لا تلجأ إلى من هو أقوى ؟ الإيمان الحق بالله يعنى الرضا ... الهدوء النفسي ... الاسترخاء .

وقديما قالوا : العقل السليم فى الجسم السليم ....

واليوم نقول بكل ثقة أن الجسم السليم فى العقل السليم ......

٤- جهازالمناعة

المتأمل والمدقق فى تلك الكلمة يشعر بأن هناك حصن منيع وجهاز أمن قوى لدرء الشر قبل وقوعه أى وقاية الإنسان من المرض فى المراحل الأولى ، وجهاز المناعة فى أجسامنا يتكون من قسمين :

(أ) مناعة خارجية :

مثل الجلد والأغشية المبطنة للأجهزة التى لها اتصال بالعالم الخارجي (هضمي – تنفسي – تناسلي – بولي) ليس فقط باعتبارها حائط صد ، ولكن بالإفرازات المختلفة التى تقاوم الجراثيم وغيرها وتحافظ على كفاءة عمل تلك الأجهزة .

(ب)مناعة داخلية :

١ - الأجسام المضادة : جزئيات كيميائية دقيقة جداً تسمى الجلوبيولين المناعى حيث يمكنها التعامل مع الأجسام الغريبة عن الجسم .

٢- الخلايا الليمفاوية ولها نوعان رئيسيان ب–ت وهى تفرز الأجسام المضادة وعوامل أخرى تساعد على التخلص من كل ما هو غريب عن الجسم الطبيعى .

٣- كرات الدم البيضاء ذات القدرة على ابتلاع البكتريا والفيروسات وبعد ابتلاعها يتم تحطيمها بعملية كيميائية داخل الكرات البيضاء نفسها .

وتتأثر كفاءة الجهاز المناعي بالعوامل الخارجية مثل الغذاء والمسكن

والملبس والتهوية وأيضا بمشاكل الإنسان المختلفة وحالته النفسية وطريقة تفكيره ، فهناك الدائرة الهدامة بالتفكير السلبي المتخاذل الجبان والدائرة البناءة بالتفكير الايجابى الواثق باعتماده على خالقه والأخذ بالأسباب

الارتباط بين جهاز المناعة والأجهزة الأخرى

النفسي – العصبى – الهرمونى

إذا كانت صور الحياة الكريمة هى أضمن وسيلة لجهاز مناعة قوى فإن اختلال حياة الإنسان لأى سبب خارجى أو داخلي هو أسرع وسيلة لإضعاف هذا الجهاز ، ويزيد الطين بلة التعرض لكل صور التلوث (كيميائى – سمعى – بصرى) بل حتى التلوث الخلقي المتمثل ليس فقط فى الجريمة بصورها المختلفة بل فى كل التصرفات اللاأخلاقية التى يقدم عليها قلة منحرفة ولكنها تؤذى مشاعر الآخرين ، ولإيضاح الارتباط الوثيق بين جهاز المناعة والأجهزة الأخرى نذكر :

١ – الجهاز العصبى المركزى : وجدت على خلايا الجهاز المناعى مواضع استقبال للكيماويات التى يفرزها المخ

٢ – هناك تغذية عصبية من الجهاز العصبى التلقائى للعقد الليمفاوية .

٣ – الارتباط الهرمونى بين الغدة تحت المهاد والنخامية وفوق الكلوية يعنى إفراز الكورتيزون الذى يؤثر فى عمل الخلايا الليمفاوية وكرات الدم البيضاء

أى أنها منظومة متكاملة والتواصل بينها مستمر ومتبادل وكأنها جيش به القوات الجوية والبحرية والبرية وبينها حلقة اتصال لا غنى عنها فى عمل أى منها .

***

الايدز المعنوى

مرض الايدز (نقص المناعة المكتسبة) ينتج عن انتقال فيروس بالعلاقة الجنسية أو نقل الدم ويؤدى إلى تحطيم قدرات الجسم على مقاومة الأمراض فتنهاز أجهزة الجسم ويموت المصاب .

وما أقصده من تعبير الايدز المعنوى هو ما أراه حولي من فيروسات الغزو الفكرى ليترسخ فى أذهاننا بعض المفاهيم التى تشوه هويتنا وتضعف شخصيتنا ، أى أنها تهاجمنا كما تهاجمنا الميكروبات وهنا يبرز دور الإيمان الحق كطعم واقى ولا تكفى جرعة تطعيم واحدة بل تلزم الجرعات المنشطة بين الحين والحين ... إن كيمياء الإيمان لم تعد كلاما نظريا بل جاء الرنين المغناطيسى الوظيفى وجاءت تحاليل نسب الهرمونات بالدم لتظهر نشاط قشرة المخ والغدد الصماء وبلا جدال مؤكدةُ التأثيرات المادية للأمور المعنوية .

٥- الغدد الصماء

المقصود بكلمة غدة هو عضو أو نسيج بالجسم يقوم بتكوين وإفراز بعض السوائل والمواد الكيميائية التى تمر إلى الجسم عبر قنوات مثل الغدد اللعابية ، فنحن جميعا نشعر باللعاب فى الفم ، ولكن هناك مجموعة غدد تسمى الصماء أى ليس لها قناة وتفز موادها الكيميائية والتى تسمى هرمونات إلى الدم مباشرة وهذه الغدد هى :

الصنوبرية – النخامية – الدرقية – الجار درقينة – الثيموس- فوق الكلى – البنكرياس – المبيض – الخصيتين – الكلية – الكبد – المعدة والأمعاء

ولسنا هنا بصدد الحديث عن كل غدة ولكن تستوقفنا الغدة الصنوبرية التى

مازالت لغزا كبيرا بل قد تكون الصندوق الأسود الذى يفك شفرة العلاقة بين الجسد والروح .... هذه الغدة تتوسط المخ مثل مركز الدائرة وتؤثر على غدة الهيبوثلمس (تحت المهاد) والغدة النخامية وهما معا يتحكمان فى الجسم كله

وما يهمنا فى كتابنا هو العلاقة بين الهرمونات والجهاز العصبى المركزى والتلقائى وهى علاقة عميقة وثيقة متعددة الجوانب متبادلة التأثيرات تسيطر على كل العمليات الحيوية بالجسم ومن ثم فإذا تمكنا من التحكم فى الجهاز العصبى فهو بدوره سيتحكم فى نشاط الغدد الصماء وتوجيه ذلك النشاط لما يحتاجه الإنسان .



يوجا مصرية

حول مفهوم المرض

العرض والمرض

عضوى – نفسى – وظيفى

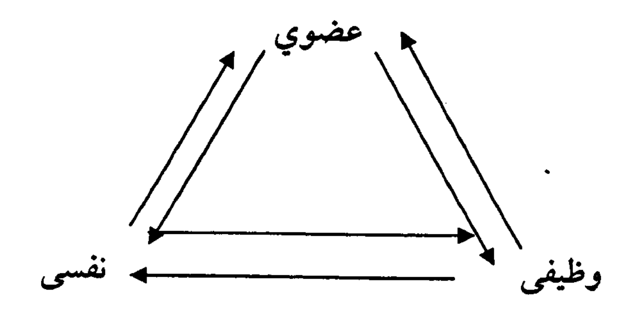
الاتزان النفسى والجسدى

أمراض السيكوسوماتيك (نفسى – جسدى)

العرض والمرض

كلما ذكرت كلمة مرض تبادر إلى الأذهان تلك الأعـراض الشـهيرة مثـل الألم وارتفاع درجة الحرارة والإعاقة الذهنية والجسمانية والأورام والكسور والجروح وأمراض الأجهزة المختلفة مثل القلب والرئة والكلى والكبـد والجهـاز الهضـمى والغدد وغيرها ، وكل هذا صحيح ولكن ذلك عرض وليس المرض الأصلى الذى هو المشكلة الأولى التى تؤدى إلى ظهور الأعراض المختلفة .

وحيث أن الخلية البشرية هـى وحـدة التكـوين الأولى لأى نسـيج فى أجسـامنا فلابد أن يحدث اختلال ما فى العمليات الحيوية التى تدور بانتظام داخـل الخليـة وما يتبع ذلك من اختلال فى العضو الذى تنتمى إليه هـذه الخليـة ومـن ثـم يتـأثر الجسم كله بدرجات مختلفـة ومتفاوتـة حسـب قدرتـه عـلى المقاومـة ومحاولـة التكيف مع الأوضاع الجديدة ، نعم البدايـة دائمـا فى الخليـة ومـا يحـيط بهـا مـن سوائل وما يتصل بها من أعصاب وأوعية دموية تجعلها على اتصال دائـم بالجسـم تتأثر به ويتأثر بها ، فما هو المؤثر الأول الذى يتسبب فى تلك التغيرات ؟



١- **العضوى** : مثل الالتهابات والأورام والكسور وغيرها

٢- **الوظيفي** : هنا تحدث اضـطرابات فى عمـل الخليـة دونمـا وجـود سـبب واضح وربما قد يظهر هذا السبب فى المستقبل أى لا يجب وضع حد فاصـل بـين

العضوى والوظيفى .

٣- **النفسى** : قد تظهر بعض الأعراض مثل القلق والاكتئاب والانفعال الذائد والتوتر.... ولم يصل العلم إلى أساس المشكلة هل هـو خلـل فى عمـل الخلايـا لا ندرى سببه أو هو خلل كيماويات الموصلات العصبية أم تـأثير إفـرازات الغـدد الصماء . وبمراجعة الرسم التوضيحي (شـكل ١) يتبـين أن كـل تلـك العوامـل تتداخل فيما بينها وتؤثر فى بعضها البعض .

وكما أن كل شئ فى الحياة يتطور مـع درجـة النضـوج البشـرى فكـذلك كـان التطور فى التفكير فى أسباب المرض ، فالإنسان البدائي فكر فى قـوى الطبيعـة مـن نار ورياح وكواكب وحرارة وبرودة وحيوانات .... تلك كلها أقوى منه ويمكن أن تصيبه بالمرض ، ثم فكـر فى غضـب الآلهـة والسـحر الأسـود والعـين والأرواح الشريرة والجان ، وفى عصر الديانات السماوية كان التفكير أنه عقاب من الله لمـن يخرج عن شريعته ومنهاجه أو أنه ابتلاء من الله للتـذكير إذا مـا أبتعـد عـن شـرعه ومنهاجه ليعدل الإنسان مسار حياته ويـدعو ويتضـرع طالبـا التوبـة والشـفاء مـن خالقه .

وعلى مر العصور فهناك النظرة الفلسفية للمرض بأنه ضـرورى للحيـاة وبدونـه لا يشعر الإنسان بنعمة الصحة وهو وسيلة تصـحيح المسـار بمراجعـة الـنفس وتـدارك الخطأ ... نعم أن المرض جزء من الحياة بل علامة عليها وأذكر فى هذا المقـام دعـوة صديق لصديقه لزيارة مكان لا يشكو من يتواجد به ... فإذا بهما بين المقابر ....

نعم علينا أن نتقبل المرض برحابة صدر وليسـأل كـل منـا كيـف تصبح هـذه المحنة منحة .

الاتزان النفسى والجسدي

لقد خلق الله الإنسان فى أحسن تقويم وما يصيبنا من أمراض منذ الطفولة وحتى الشيخوخة هو نتاج البيئة الغير سوية التى نحيى فيها بكل جوانبها المادية والمعنوية ، بل أن مشاعرنا المختلفة وطريقة تفكيرنا تؤثر على أسلوب عمل أعضاء الجسم المختلفة وبالتالى مع شخصية الإنسان وعلاقته مع نفسه ومن حوله.

لنجعلها حقيقة أمام أعيننا أن الحياة لا يمكن أن تخلو من الضغوط المختلفة وما يتبعها من تأثيرات علينا ولكن الاختلاف فى رد الفعل لتلك المواقف . أى أسلوب التعامل معها هو الذى يحدد تأثيرها ، وأسلوب رد الفعل هذا يعتمد على عوامل كثيرة فى الشخصية تراكمت منذ الطفولة وقد يكون للعامل الوراثي أثر فيها ، ومن هذه النقطة يذهب الكثيرون إلى أن المرض بصفة عامة هو اختلال فى التوازن الحيوي للعقل البشرى ومركزه المخ حيث تقوم الأوامر والتعليمات والتوجيهات الصادرة من خلايا المخ إلى خلايا الأعضاء الأخرى بالجسم لأحداث تحولات حيوية تنتهى بحدوث مرض ما ومن ثم لكي تنعكس الصورة ويحدث الشفاء يجب استعادة هذا الاتزان والتوافق بين العقل والجسد.

وحيث أن البداية من العقل فلماذا نتناسى تلك القوة العظيمة التى تشحن خلايانا وتحيل ضعفنا قوة .... قوة الإيمان والتوكل الحق على الله التى يزداد ذكرنا لها مع لحظات ضعفنا ، ومن الأمثلة الدارجة بيننا : "كل ذى عاهة جبار " أنظروا إلى تلك القوة التعويضية ... من يصاب بعاهة (بصرية – سمعية –جسدية) تزداد قوته فى اتجاه آخر حتى يصير جباراً ...

وإذا كنت من هواة مشاهدة لعبة كرة اليد مثلى ترى أيضا تطبيقا لتلك النظرية

التعويضية لرد الفعل الصحيح عندما يوقف الحكم أحد اللاعبين لمدة دقيقتين كعقوبة لخطأ ارتكبه ويصبح فريقه خمسة لاعبين بدلا من ستة فيشعر كل لاعب أن عليه القيام بدور اللاعب الغائب فيزداد مجهوده ويكاد الفريق يصبح عشرة لاعبين بدلا من خمسة ... نعم تذكر دائما أن لديك مخزونا عظيما فى عقلك وقلبك وجسدك .

الأمراض النفسية جسدية (سيكوسوماتيك)

هنا صراع النفس مع العالم الخارجي والداخلي وتوابع هذا الصراع ولطالما دعانا الحكماء إلى التسامح والهدوء والصدق مع النفس ومع الآخرين ولكن هيهات ! لقد صار واضحا أن الأزمات النفسية قد تظهر فى أية صورة بدنية أى قد تصيب كل أجهزة الجسم ودعونا نقدم بعض الأمثلة :

- **القلب والأوعية الدموية** : أمراض الشريان التاجي ، والذبحة الصدرية وارتفاع ضغط الدم وعدم انتظام ضربات القلب .
- **الجهاز الهضمى** : قرحة المعدة والأثنى عشر – القولون العصبى – بعض حالات الإمساك والإسهال المزمن وعسر الهضم – فقدان الشهية – السكري – نوبات الغثيان .
- **الجهاز التنفسي** : اضطرابات التنفس والربو .
- **الجهاز العصبى** : بعض حالات الإغماء والتشنج الهستيرى – الصداع – آلام الظهر – الدوخة .
- أمراض أخرى : التهاب المفاصل – سلس البول – عرق النسا – الطفح الجلدي – الضعف العام .

وهنا يجب التحدث عن الوضع العكسي أى إذا كانت التوترات النفسية المزمنة قد يعقبها ظهور أحد الأعراض الجسدية فإن الأمراض الجسدية الشديدة المزمنة مثل السرطان والشلل والألم قد تؤدى إلى أعراض نفسية مثل الاكتئاب والتهيج الزائد أو حتى محاولة الانتحار ويطلق على هذه المجموعة من الأمراض اللفظي العكسي أى سوماتوسيكك أو جسدى نفسى .

ونعلم أيضا الافتراض المنطقي بأن ادعاء المرض هو حيلة يلجأ إليها البعض لجذب الأنظار أو الاستعطاف أو الوصول لأهداف مادية أو غيرها ، وهناك مثل لطيف يدل على تلك النظرية يقول : عندما تقع شجرة فى الغابة فهل تسبب ضوضاء إن لم يكن هناك أحد يسمعها ؟ أى لو كان هذا الإنسان الذى يدعى المرض وحده هل سيشكو من شئ ؟ أى أنها أعراض بلا أمراض ويجب تجاهلها وأن ذلك سمة الضعفاء الفاشلين الذين يجدون فى الهروب بالمرض أو إلى المرض طريقا أسهل من الهروب بالعمل والنجاح .

ونحن إذ نوافقهم على الجزء الأول وأن تلك أعراض بلا أمراض ، لا نوافقهم على الجزء الثانى بإهمال تلك الأعراض لأنها ببساطة تعبر عن صراعات داخلية أى فقدان الاتزان النفسى والحيوى للجسم ، وإذا لم نحاول استعادة هذا الاتزان فهناك الأثر التراكمى المتزايد فى مجتمع صار فيه القلق والهموم من أبرز سماته ... أمور مدمرة للروح والجسد معا يحاول معها العقلاء التمسك بالروحانيات والتقرب من المولى جل جلاله قدر المستطاع ، وقد ينجح البعض ويصل إلى درجة من هذا الاتزان ويفشل البعض ليزداد الشريان التاجى ضيقا وضغط الدم ارتفاعا والأعصاب أكثر توترا ولا يعلم المصير بعد ذلك إلا الله ... فهناك الغضب الجامح الذى يشل قدرة الإنسان على التفكير الحكيم ويحدث ما لا يحمد عقباه ،

وهناك الانهيار التام وكلا الاتجاهين يعنى الدمار

أشعر بعد كتابتى لتلك السطور بقدر من التوتر ولكى أعيد لنفسى وللقارئ بعض الاتزان أذكره بالقول اللطيف بأن الحب أعمى ... أنه منطق التفكير المنغلق الضيق الذى قد يقودنا إلى المهالك ... وأن التركيز على محاسن المحبوب وعدم التفكير سوى فى صور جماله تصيب المحب بصورة من التنويم المغناطيسى تحول بينه وبين التفكير بدقة ورؤية الأشياء بوضوح والحكم على الأمور باتزان وهى صورة من العمى النسبى ،



يوجا مصرية

فلسفة الشفاء

السحر – رجال الدين – الإيمان الحق الطب الشعبى – الطب البديل – الزار – اللمسات السحرية – الحجامة – الإبر الصينية – العلاج المثلى – الروائح والزهور – الطاقة المغناطيسية تأثير الألوان والمعالجة الكريستالية – العلاج الروحي – اليوجا – منظومة الشفاء فى أجسامنا

فلسفة الشفاء

عندما يمرض الإنسان يشعر بضعفه ويبحث عن قوة ما يلتمس منها العون للشفاء ، ولقد تطورت هذه القوة مع تطور البشرية منذ الإنسان البدائي وحتى إنسان القرن الحادي والعشرين مرورا بأساليب يصعب حصرها ولكن يجمعها عاملان رئيسيان هما :

١- ثقة المريض واعتقاده الراسخ بأن هذه الطريقة العلاجية فعالة وسيأتي معها الشفاء

٢- تأثير هذه الطريقة العلاجية المباشر وغير المباشر على المرض بدرجات متفاوتة قد يشعر بعدها المريض بقدر من التحسن .

وسوف نقوم الآن بجولة بين بعض هذه الطرق :

١- السحر :

هنا يظن المريض أنه أمام شخص يمتلك سلطانا على قوة الطبيعة بحيث يمكنه تسخيرها لتحقيق حاجة المريض ، وقد يتطلب الأمر شعائر غريبة تمتزج فيها الوسائل الصوتية والضوئية والحركية مع الروائح والدخان والنار يصل معها المريض إلى حالة يشعر معها بانفصال عقله عن جسده وخضوع بدنه لقوة لا يستطيع السيطرة عليها أو توجيهها وهى تحمل معها شفاءه من شكواه ، وإذا كان الأمر يتعلق بغضب الآلهة أو تأثير الأرواح الشريرة فيمكن التعامل مع كل ذلك بارضاءها بما يطلبه الساحر طبعا مهما كان هذا الطلب . والتفسير العلمى لما قد يحدث من تحسن لدى البعض بعد تلك الممارسات هو توقف الإشارات السلبية القادمة من المخ إلى أعضاء الجسم المختلفة مع ازدياد الإشارات الايجابية ومن

ثم يصير عمل أعضاء الجسم بصورة أفضل

٢- رجال الدين :

كان ومازال هذا الأمر موضع جدال واسع يختلف باختلاف الديانة ومستوى ثقافة الشعوب وأيضا ما وصلت إليه البشرية من نضج فكرى ، ففى العصور الأولى ظن البعض أن الحاكم أو رجل الدين هو خليفة الله فى الأرض أى يستمد قوته منه أى يمتلك قوة فوق قوة الإنسان العادى ومن ثم فالاستعانة بهم أمر منطقى حتى وأن استخدم بعضهم بعض الطقوس المشابهة لما يفعله الساحر وبخاصة هؤلاء الذين يدعون اتصالهم بالجن والعفاريت ، وهناك من يناصرهم ويستند إلى ذكر الجن فى القرآن ولكنني أميل إلى أن الدين منهم براء ، فإذا أرادوا خيرا لإنسان فعليهم أن يزيدوا إيمان هذا الإنسان بربه ويؤكدوا له أنه لا وسيط بينه وبين ربه وأنه قادر على شفاء نفسه .

٣- الإيمان الحق طب وقائى وعلاجى :

لكى نقرب إلى أذهاننا الأساس العلمى لهذا الأسلوب علينا مراجعة الجزء الخاص بما بين الخلية والمؤثرات الخارجية (الجهاز العصبى المركزى والتلقائي والعقل الباطن وجهاز المناعة والغدد الصماء) فكلها يمكن توليفها من جديد إلى درجة جديدة حسب مستوى الدرجة التى يصعدها الإنسان على سلم الإيمان تقربا إلى ربه ، ولكن بلغة العصر الالكترونية دعونا نتخيل أجسامنا كأجهزة استقبال لقوة عظمى وطاقة كبرى هى المولى جل جلاله وما يدعونا إليه لصلاح دنيانا وآخرتنا - إذا ما قمنا به - تفتحت أجهزة الاستقبال فى أجسامنا ونفوسنا لتلك الطاقات الرائعة التى تحمل معها الخير كل الخير ، أنه ترويض النفس وتوجيه البوصلة البشرية نحو محراب الإيمان ليستشرى النور الألهى فى

وجداننا حاملا معه ثبات القلب وسكينة النفس ، ولنبدأ من اليوم فى غرس ما ترغب فى حصاده ... فالزارع الذى يريد قمحا يبحث عن بذوره ويغرسها ويرعاها، وكذلك الصحة والسعادة ، إذا أردتها فبذورها العمل الصالح وتقوى الله ورعاية تلك البذور هى الاستمرار على ذلك .

وقبل الانتقال إلى الفقرة القادمة يلزم الإشارة إلى تلك المواقف السلبية التى ينسبها أصحابها إلى الإيمان عندما يهملون العلاج قائلين سيبها لله ... ربك هو الشافي ... الأجل معلوم ... وهذا حق ولكن الله جل جلاله أمرنا بالأخذ بالأسباب والتوكل الحق لا التواكل ومعه يستقيم القول بأن الذى خلق الداء خلق الدواء وتقصير الإنسان فى حق نفسه بالإهمال فى صحته أمر مذموم وليس من الإيمان فى شئ

٤- الطب الشعبى :

مجموعة من المعتقدات والمعارف والممارسات التى تتوارثها الأجيال ويستطيع أى فرد أن يمارسها أو يلجأ إلى من لديه خبرة سعيا وراء الشفاء المنشود ، ولا شك أنها تلبى حاجة الكثيرين مهما كانت بساطتها وغرابة أساليبها فى بعض المواقف ولكنها مازالت تمارس حتى يومنا هذا لعدة أسباب:

أ- ارتفاع نسبة الأمية

ب-أسباب اقتصادية

ج-جفاء ومادية الطب الحديث وإهمال الجانب الانسانى فى ممارساته حيث يعالج المرض ويهمل الإنسان صاحب المرض.

***

٥- الطب البديل :

قد يكون هذا هو التطور الطبيعى للطب الشعبى حيث يظهر كل حين طريقة علاجية تبتعد عن العقاقير الطبية والعمليات الجراحية ، ومن هذه الطرق التى سوف يتم شرح بعضها لاحقاً : الإبر الصينية والحجامة والأعشاب والكهرباء والليزر والحرارة والماء والكى والموسيقى والعلاج المثلى والعلاج بالروائح والأزهار والمغناطيس والمعالجات اليدوية والرقى الشرعية وماء زمزم والعسل والحبة السوداء والاسترخاء والإيحاء والتخيل واليوجا والمعالجة الإسترجاعية الحيوية ولدغ النخل وغيرها ثم فكرتى بالنوم داخل التابوت ، ولا شك أن هذه الممارسات رخيصة ويسهل تداولها ولا تسبب مضاعفات ، أو تشوهات بل تساعد الجسم على استنفار قواه الطبيعية لمقاومة المرض وتعطى المحتوى الإنساني حقه وكل ذلك لم يحققه الطب التقليدى الحديث بما له من انتصارات رائعة التطبيقات تكاد تكون خيالية فى التشخيص والعلاج

٦- الزار :

ظاهرة اجتماعية نشعر أنها والحمد لله تختفي تدريجياً من مجتمعنا مما يشير إلى تحسن الوضع الإجتماعى والمستوى الثقافي لدى الكثيرين وخاصة النساء ، وكلمة الزار قد اشتقت من زيارة الجن للإنس ومن ثم فدور الزار هو تحرير الإنس من تأثير الجن كما يدعون ويعتقدون بتلك الطقوس المعروفة حيث تدق الدفوف وتهتز الأجساد وتذبح القرابين وتلطخ الأجساد والأماكن بالدماء ولا مانع من صبغ تلك الشعائر بصبغة دينية تتمثل فى حجاب أو كلمات تتكرر وتتكرر وسط هذا المناخ الشاذ إلى أن تكون هناك نهاية .. وقد تشعر بعدها الضحية أنها فى وضع أفضل.

والرأى العلمى فى ذلك يسير فى أكثر من اتجاه قد يكون الكبت الأسرى والاضطرابات العائلية هو أساس المشاكل ومن ثم يأتى الزار لتفريغ هذا المخزون النفسى القاسي فتهدأ النفوس وتفيق العقول ، وقد يشعر الإنسان أنه ليس وحده ، وهناك من يشارك بل وقد يعوضه كما فقده وقد يكتسب الإنسان قوة تحرك جهازه العصبى وغدده الصماء وجهاز المناعة سعياً وراء الاتزان الجسدى والنفسي .

٧- اللمسات السحرية من أهل البركة :

قد يحدث هذا فى بداية الطقوس قبل الزار أو يكون شيئاً منفردا حيث يذهب من لديه حاجة إلى هؤلاء المبروكين ليقوموا ببعض الأفعال والأقوال والأوامر ويظن الضحية أنها بركتهم ولكن ما يحدث بعد تلك الجلسات هو استنفار ما لدى الإنسان من قوة خفية كان غافلاً عنها .

٨- الحجامة :

لا جدال فى أن هذا أسلوب علاجى رائع أتفق فيه العلاج الشعبى مع الطب البديل مع الطب الحديث وقد عرفها قدماء المصريين والصينيون والإغريق والرومان ونقلته أوروبا عن طريق الأندلس ، والحجامة أما جافة بالكاسات أو رطبة بالتشريط حتى يسيل الدم ، والنظريات العلمية لتفسيرها تماثل تأثيرات الإبر الصينية والكى كما سيأتي لاحقاً ولكن يزيد من يمارسون العلاج بالحجامة أنها تخلص الإنسان من دم فاسد به نواتج التمثيل الغذائي الضارة ، وإذا تم عملها فى التوقيت المناسب وبالطرق الصحيحة فى المواضع الصحيحة لكل مرض فإن لذلك تأثير عظيم على تصحيح الدورة الدموية واللمفاوية وما ينتج عن ذلك من شفاء بإذن الله .

٩- الإبر الصينية :

أيضاً أسلوب علاجى رائع جمع بين الطب الشعبى والبديل والحديث ونظرياتها العلمية هى :

ا-نظرية غلق أبواب التحكم فى الألم : تفترض هذه النظرية أن مسـار الألم يمـر عبر الألياف العصبية إلى النخاع الشوكى ومنه إلى المخ فيشعر الإنسان بالألم ، وبعد وضع الإبر أو الحجامة أو الكي فإن مواضع تطبيقها يخرج منها موجات كثيرة من الإشارات العصبية الغير مؤلمة التى تحتل المسار المخصص للإشارات المؤلمة.

ب-تنشيط مواضيع إفراز مورفين الجسم والمسماة أندورفين وهى مسـكنات قوية للألم زود الله أجسامنا بها .

ج- تنظيم وتصحيح مسارات الطاقة الكهرومغناطيسية الإيجابيـة والسـلبية فى أجسامنا.... هذه النظرية تدعى أن اختلال هذه الطاقة هو الذى يسـبب الأمـراض لارتباطها بعمل الجهـاز العصـبى المركـزى والتلقـائي وجهـاز المناعـة والغـدد الصماء وما تفرزه من هرمونات ومـن ثـم فتعـديل مسـاراتها يعنـى بدايـة العـودة للطريق الصحيح نحو الشفاء بإذن الله .

د- التأثير المباشر على مراكز المخ عن طريق الجلد حيث أن صورة الجسم لها وضع خاص بطريقة مقلوبة على سطح المخ أى مراكز التحكم فى القدم مـثلا هـى أعلى نقطة ومراكز الوجه فى وضع سفلى

هـ- مثل أساليب كثيرة قد يكون التأثير العلاجي بالإيحاء .

١٠- العلاج المثلى :

لكى نتفهم أسس هذا العلاج علينا النظر فى التطعيم كوسيلة للوقاية من مرض

معين حيث يتم حقن أو تناول كميات ضئيلة من نفس مسببات المرض وهذه الجرعات الضعيفة لا تسبب المرض ولكن تقوم بتنشيط الجسم لإفراز أجسام مضادة لتلك الجراثيم المسببة للمرض حتى إذا تعرض الجسم لغزو تلك الجراثيم فيما بعد يجد أمامه جيش الأجسام المضادة الخاصة بذلك المرض فلا يصاب به الإنسان وهذا ما يحدث فى العلاج المثلى أى بالمثل ، ومؤيدو تلك الطريقة يثقون بأن هذا هو الشفاء الحقيقى من المرض لأن أساليب الطب الحديث تعالج العرض وتترك أسباب المرض .

١١- العلاج بالروائح والزهور :

المادة الفعالة المشتقة من الزهور والروائح الطبيعية يمكن استنشاقها(بخاخة – قناع للأنف – حمامات بخار) أو تدليك الجسم لها لتصل إلى الدورة الدموية ، ويأتى العلاج من تأثير تلك الروائح على المزاج العام والمشاعر ومن ثم يتعاون الجهاز العصبى مع المناعى مع الهرمونى فى تناسق هادئ .

١٢- الطاقة المغناطيسية :

إذا قمت بتعليق قطعة معدنية صغيرة داخل مجال مغناطيسي كبير فسوف تلاحظ أنها تهتز وتدور حتى تستقر فى وضع معين حسب انجذاب أطرافها للقطبين الشمالي والجنوبي ، وجسم الإنسان كتلك القطعة المعدنية الصغيرة والكرة الأرضية هى ذلك المغناطيس الكبير فإذا أردنا الإنسان متزناً هادئاً بلا اضطرابات فعليه أن يوجه قطبه الشمالي (الرأسى والأمام والجانب الأيمن) نحو شمال الكره الأرضية ، وقطبه الجنوبي (الأقدام والخلف والجهة اليسرى) نحو الجنوب ، وإذا كان هذا مستحيلا أثناء الحركة اليومية نهاراً فهو ممكن وقت النوم ... لنجرب فقد نتجنب الأرق ونصل إلى درجة من الاتزان والراحة .

١٣- المعالجة بالألوان والأحجار الكريمة

بتسليط ضوء معين بلون معين على الجسم لتغير مجال الذبذبات وبالتالى موازنة الطاقة الخارجية والداخلية ، وفى المعالجة الكريستالية يدعى من يؤيدها أننا نستفيد من الطاقة المتواجدة فى الأحجار الكريمة للتأثير على العقل والجسم معا .

١٤- العلاج الروحى :

أمر جلل أشعر بالرهبة والخوف كلما اقتربت منه وكأننى طيار يقود طائرته فى السماء ويقترب من مجال جوى لا يعرف عنه إلا القليل والقليل جدا فماذا يفعل؟

هناك خطوط حمراء تتمثل فى أن الروح من أسرار خالقها ومآلها إليه بعد الموت وأن معجزات الشفاء لدى الرسل ليس للبشر أن يخضعونها لنظرياتهم العلمية وتجاربهم المعملية لأنها ببساطة قوى مستمدة من الخالق جل جلاله .

يتبقى أمور يمكن التباحث فيها ...فالمادة لا تفنى وأجسادنا طاقة فى كون من الطاقة وكل ذلك يتشابك ويترابط وقد يفسر بعض الظواهر مثل الإيحاء والتنويم المغناطيسى والعلاج باللمس وبدون لمس ، أما مسار هذه الطاقات بعد الموت فيصعب الحديث عنه واللذين يدعون قدرات خاصة بالاستعانة بالأرواح يقتصر دورهم على الوساطة أى هى صفات خاصة منحها الله لهم تمكنهم من استقبال طاقات روحية ترشح داخل أجسادهم ثم تنبعث من أطراف أصابعهم ومن سائر أجسادهم لتتجه إلى الجسم الأثيرى للمريض ، وفى هذا بعض التخصص فإذا مرض الكبد مثلا فالطاقة تنتقل إلى الجزء الأثيرى لكبد المريض فتصحح ما به من خلل وتعيده مسيرته الأولى فيشفى المريض بإذن الله ، ومفهوم الجسم الأثيرى

يقوم على افتراض أساسه أنه نسخة طبق الأصل من الجسم المادى خلية بخلية ، طول وعرض وشعر وملامح وطريقة معيشة وخلق وصفات .. وهذا الجسم هو الذى يحمل الروح الإنسانية إى انفصاله بلا عودة عن الجسد المادى يعنى الموت ولكن انفصاله المؤقت ثم عودته يحدث فى حالة النوم بدون موت ، وتواجده داخل الجسم يمكن بسهولة تصوره لو علمنا أن ذرات المادة تتكون من نواة داخلية بروتون ويدور حولها جسم أصغر إلكترون وبينهما مسافات شاسعة تتخللها المادة الأثيرية .

١٥- اليوجا

كلمة أسيوية عمرها قرابة خمسة آلاف عام وتعنى الإتحاد بين الجسم والعقل والاتصال بالآلهة ، ولها قواعد سلوكية مثل الصدق والنقاء والرضا والتقشف واللاعنف ، أما عن الأوضاع والتمارين الجسدية فهى تتضمن التنفس بعمق مع شد عضلات البطن أثناء التواجد فى وضع معين لمدة لا تقل عن نصف ساعة يثبت خلالها نظره فى إتجاه واحد وتكرر لأكبر عدد ممكن من المرات كل أسبوع، ويفضل المكان الهادئ بملابس مريحة من أنسجة طبيعية مع ضوء طبيعى وهواء نقى ، ويمكن الترقي فى السلوك والتمارين وإطالة المدة مع الاعتماد على الماء والعصائر المختلفة عند الحاجة ، وفلسفتها تقوم على الاسترخاء العضلي والذهني ومن ثم التحكم فى الجهاز العصبى والهرمونى وكل وظائف الجسم سعياً وراء الاتزان النفسى والجسدي .

منظومة الشفاء فى أجسامنا

أحب تكرار تلك الكلمة بأنه إذا كان العقل السليم فى الجسم السليم فإن الجسم السليم فى العقل السليم ، أن العقل هو المقطورة التى تقودنا وتغرس فينا

قدرتنا على أن الإنسان هو سيد نفسه ، فاعل وليس مفعول به قادر على اتخاذ التدابير اللازمة من الوقاية بما فى جسمه من كيماويات وأدوية طبيعية يكتشفها العلم يوماً بعد يوم ويحركها ويزيد من إفرازها عقل الإنسان عندما يدير دفته نحو الخير والرضا والحب وغيرها من أمور حيوية جميلة لها فعل السحر على كل خلايا الجسم ، فالعلاج أى علاج هو فى النهاية وسيلة لمساعدة تلك الخلايا على استعادة عملها بالصورة الطبيعية ومن ثم يتم الشفاء ، ولن يكون ذلك بسهولة فالنفس البشرية أمارة بالسوء والأديان السماوية والتقاليد الاجتماعية التى تهدف إلى سمو الإنسان وإعلاء شأنه كلها تحتاج إلى تدريب وتطبيق لمدد طويلة فلا تتوقع أن تكون سباحاً ماهراً فى غضون أيام قليلة، ولكى تتمتع بمكابح (فرامل) قوية كتلك الموجودة فى السيارة لتوقفها قبل وقوع الخطر فعليك أن تثابر على تمارين ضبط النفس والسعي إلى الوصول إلى درجة مقبولة من الاتزان النفسى ليس فقط أمام شهوات الدنيا من مال ونساء وسلطان وجاه بل أيضا أمام ضغوط الحياة ومصائب الدهر .

أن جسدك لكى يكون متزنا فهناك المخيخ وجهاز الاتزان فى الأذن والإشارات العصبية عبر النخاع الشوكى ، أما اتزان النفس فهو الجهاد الأكبر .... المصارحة ... الصدق ... تصحيح المسار .... أن يكون خارجك مثل داخلك أو أن تكون الفجوة ضئيلة ، فالهروب من المشاكل أو الالتفاف حولها يزيدها تعقيدا ويبدأ معه دوامة القلق والتوتر وتوابعها السلبية على كل أجهزة الجسم ، ولتكن أنت نفسك لا تقلد الغير فقد وهبك الله قوى كثيرة عليك أن تبحث عنها وتستنفرها لتصبح أكثر صحة وسعادة ، وكما أن هناك اختلافات واضحة فى الأجساد فهناك أيضا اختلافات فى النفوس والعقول ، أجعل التفاؤل شعارك والإيمان بالله

سلاحك وهذا ليس فقط للوقاية من المرض بل له دوز رئيسى فى العلاج بعد أن يقوم الطبيب بتشخيص الداء ووصف الدواء – نعم رغبة المريض الصادقة فى الشفاء عامل أساسى ولأسباب كثيرة نعلم فقط القليل عنها ، وللتأكيد على هذه الحقيقة أن هناك الكثير الذى لا نعلمه دعونا نتذكر رؤية الجراثيم المسببة للأمراض فقط بعد اختراع الميكروسكوب الجراحي أى أنها كانت موجودة وتتسبب فى الكثير من المشاكل فما الذى يمنع من تواجد الكثير الذى لا نعلمه فى عصرنا هذا سواء تسبب فى المرض أم فى الشفاء ... أننى لا أشعر بغرابة عندما ينساق المريض ببساطة وعفوية قائلا لشخص يحبه أو للطبيب الإنسان : أننى أشعر بالراحة عندما أراك ..أين تلك الموجات الشافية ؟

وفى ختام حديثنا عن منظومة الشفاء دعونا نشبه أجسامنا بآلة موسيقية كبيرة إمكاناتها عظيمة وألحانها تعتمد على العازف الذى هو أنت وقبل أن يسمع اللحن من حولك فالقرار لك هل هو لحن حزين أم مرح ، بطئ أم سريع – هادئ أم متوتر – ينساب فى سلاسة أم تنتابه تموجات وغير ذلك من معان سوف تشعر وتتأثر بها قبل غيرك وإذا سألت وأين دور الطبيب فلتعلم أن دور الطبيب هو العلاج والشافي هو الله وهناك أمراض بلا علاج ، وهناك أيضا تلك الحقيقة العظيمة .... مرض الموت ... والذى قد يكون أحيانا شفاء ... نعم قد يكون الموت شفاء ... ولا يجب أن يشعر الطبيب بالفشل أمام تلك اللحظة فكفاه فخرا أنه أدى واجبه بإخلاص وشارك هذا الإنسان فى محاولة تخفيف معاناته فى لحظاته الأخيرة .



يوجا مصرية

التابوت

وصف التابوت

قبل أن تدخل التابوت

ثمار النوم فى التابوت :

نوم أم تنويم - تمارين التنفس - التخيل - الإيحاء - الاسترخاء النفسى والجسدى - استثمار حاسة السمع - اللياقة المعنوية - إعادة برمجة (تطويع) المخ - كلكم رابحون

وصف التابوت

كلنا يعلم ما هو تابوت الموتى ولكن تابوت الأحياء قد يختلف قليلا ، فالغاية هى استشعار رهبة الموت وجلاله والتفكر والتأمل والاسترخاء والاقتناع الذاتي بالعظات والعبر ثم تطبيق الدروس المستفادة فى حياتنا اليومية ، ولقد بدأت هذه العادة فى تسعينيات القرن الماضى وأنا فى مدينة جمصة حيث أكثر الذهاب فى عطلة نهاية الأسبوع صيفا وشتاء لأجد نفسى فى كثير من الأحيان وحيدا فى القرية التى بها مكاني بل وينقطع التيار الكهربائي بين الحين والحين لاستلقى على فراشي وسط ظلام وهدوء قد يزيد على هدوء وظلام المقابر ولا يختلف عنه سوى فى نسمة هواء لطيفة أنعم كثيرا بها وأتذوق معها طعم الحياة.

وقد لا يكون هذا متاحا للكثيرين وبديلة أى مكان مناسب بالمنزل يمكن أن تتوافر فيه هذه العناصر قدر المستطاع من هدوء وظلام وتهوية والنماذج فى بيوتنا قد تتفاوت ما بين المساحة أسفل السرير أو داخل الكنبة (الأريكة) البلدي أو على الأرض فى أى موضع متاح ، وإذا كانت هناك رغبة جادة فيمكن الاتفاق مع نجار أو ورشة ألوميتال لإعداد التابوت الملائم والذى يمكن الاستفادة منه كسرير أو أريكة أو طاولة طعام أو غيرها تصبح قطعة أثاث نافعة فى البيت وليس إضافة ثقيلة .

قبل أن تدخل التابوت

لا أزعم أننى أقدم جديدا حول النظرة إلى الذات الإنسانية بمكوناتها الجسدية والنفسية والروحية فالجميع يعلم أن شرق آسيا كان له السبق فى تطبيق وسائل مختلفة لتصحيح مسارات الطاقة داخل الجسم سعيا وراء الشفاء الطبيعى ، ولكنني أشعر بأن اقتراحى بالنوم داخل التابوت لتحقيق الاتزان النفسى والصفاء

الذهني والسلام الداخلى بمنهج ايمانى هو الجديد الذى أقدمه .

وعليك أن تتذكر أن النوم فى التابوت لـن يخلصـك ممـا حولـك مـن صـعاب ولكنه يمكنك من التعامل معها بأسلوب مختلف قد يحمل معه خيرا كثيـرا ، ولا تضيع الممكن فى طلب المستحيل ولا تقضم إلا ما تستطيع مضغه بسهولة ... أنها الواقعية والصدق مع النفس فيما يمكن تحقيقه وثق أنك إذا أردت فإنك تسـتطيع ولا تتعلل بأنه لا وقت لديك فإذا لم تستطع نهارا فالليل قـادم ، وقـد يكـون الأمـر صعبا فى البداية ، ولكن تدريجيا ستشعر بلذة غريبة وقدماك تسير نحو التابوت ... نعم وكأنه المخلص لما أنت فيه ، تنفس بعمق وتقدم ... قد يستدعى الأمر بعـض الوسادات أسفل مفاصل الركب لمزيد من الاسترخاء فلا مـانع ... سـوف يصـير النوم فى التابوت ليس فقط علاجاً بل وقاية ومنهج لتقوية الإرادة مع توافر الاقتناع والمعرفة أنه حصن مراجعة النفس وجرعة تقوية الإيمـان ... أننـى ذاهـب إلى الله طبيبي وملاذي .

بافلوف فى جمصة

ليس هذا خبراً صحفيا بل دعابة علمية أسرد قصتها لعلها تكون مفيدة، بافلوف هذا عالم روسى له تجربة شهيرة بدأها بملاحظة إفراز الكلب للعاب عندما يقدم له الطعام فبدأ بعد ذلك بدق جرس ثم تقديم الطعام وتكرر إفراز اللعاب تدريجيا مع دق الجرس قبل تقديم الطعام ثم كان الجرس فقط بلا طعام واللعاب أيضا يسيل . لماذا أسرد هذه القصة والتجربة الرائعة الآن ؟ لقد كنت مع مرور السنوات أشـعر بتلك السعادة الغامرة وأنا فى السيارة قبل وصولي لجمصـة وقبـل نـومي فى تـابوتي المفضل أى أن التأثير بدأ لمجرد توقع المواقف وآثارها ... وهذا أمر مشجع جدا لمن يواظب على النوم فى التابوت لفترات طويلـة متتابعـة فسـوف يسـتمتع بتلـك

الأحاسيس الغريبة والجميلة لمجرد رؤية أو تذكر التابوت بدون النوم فيه أو حتى فى أوقات الوحدة والسكون وأحيانا الظلام وهذا الأمر يذكرنا بقصص الأنبياء والرهبان والصوفيين وأيضا الكثيرين من العباقرة فقد كانوا يخلون إلى أنفسهم فترات طويلة ... فكرت كثيرا بينى وبين نفسى وهداني تفكيري - وهذا اجتهاد شخصى – بأن هناك موجات إلهية علوية غير معروفة الهوية تأتى من السماء ويلزمها جهاز استقبال خاص تتمتع به بعض النفوس البشرية ويلزمه هدوء بدني واستعداد نفسى ، هل هى نوع من الموجات ؟ هل هى طاقة ربانية علوية ؟ سمها كما تحب ولكن لا تنكرها .

ثمار النوم داخل التابوت

هنا أدعو القارئ مرة أخرى إلى النظر ومراجعة الرسم الإيضاحي(شكل١) للخلية وما حولها من مؤثرات تتأثر بها وتؤثر فيها فحالة الخلية هى الهدف النهائى والغاية من أى علاج وكل علاج .

١- نوم أو تنويم :

أثناء النوم فى التابوت وسواء كان ذلك نهارا أم ليلا فإن حالة الاسترخاء والنظر إلى مكان ثابت داخل التابوت يبعثان على مرحلة تكاد تشبه التنويم المغناطيسى وهى حالة وسط بين النوم واليقظة ... حالة تضعف معها السيطرة الإرادية للإنسان ومعها يمكن للإنسان أن يوحى إلى نفسه بما يتمناه واثقا أن ذلك لن يذهب سدى فإذا لم يتحقق سريعا فهو مخزون فى العقل الباطن للوقت المناسب .

٢- تمارين التنفس داخل التابوت :

هذه أيضا لحظات ثمينة يمكن استثمارها للتنفس بعمق يملأ فيها الإنسان

الرئتين بالهواء ويا حبذا لو كان هذا الهواء نقيا منعشا خاليا من أى تلوث فهذا يعطى الجسم قدرا أكبر من الأكسجين عند الشهيق والأكسجين هو أكسير الحياة، ثم الاسترخاء عند الزفير ، وما يتبعه من تنظيم للجهاز العصبى والتنفسي .

٣- التخيل :

هى قدرة يتمتع بها كل إنسان ولكن درجة انطلاق أفكاره ونوعيتها واتجاهاتها تختلف بالطبع من شخص لآخر حسب عوامل كثيرة ، ووصفها البعض بأنها اللغة التى يستخدمها العقل الواعى لإعادة برمجة العقل الباطن لكى يجلب الراحة والشفاء بدلا من الخوف والقلق ، ويتأتى ذلك بأن يستحضر الإنسان كل الصور التى تعزز الشفاء وتشعره بأنه يسير فى الطريق الصحيح باطمئنان بعيدا عن القلق والخوف ، ووصفها البعض بأنها لغة بيولوجية يتبعها تحسنات فى الجهاز المناعى والذى يعنى صحة أفضل وحياة أسعد .

٤- الإيحاء :

لعل أوضح الأمثلة لذلك هو العلاج المموه (بلاسيبو) الذى سبق الحديث عنه بتقديم فيتامينات (مثلا) وأخبار المريض أنها مسكن قوى فيشعر بأن آلامه قد خفت كثيرا ... كيف هذا ؟ أنها الحلقة العصبية الهرمونية التى تنشط فى أى اتجاه سلبى يبعث على الشعور بمزيد من المرض والألم فإذا كسرنا هذه الحلقة بأية طريقة تحولت إلى الاتجاه الايجابى الذى يحمل معه كل ما هو جميل ، وكلنا نسمع عن مرض الوهم أو المريض بالوهم وهذا ببساطة ينشأ من إيحاء الإنسان لنفسه بأنه مصاب بمرض معين ويظل يردد هذا بينه وبين نفسه حتى يصدق نفسه ، وعلاج هذه الحالات يتطلب احترام مشاعر المريض وطريقة تفكيره والرد عليه بأسلوب منطقى فمثلا من يظن أنه مصاب بورم فى المخ يمكن إجراء فحص

الرنين المغناطيسى أو الأشعة المقطعية للمخ ومن يظن أن به داء بالكبد يمكن أن نثبت له عكس ذلك بتحاليل الدم وغيرها من الفحوص الإشعاعية وبعد ذلك نطلب منه أن يقوم هو بعلاج نفسه بالإيحاء أنه سليم ومعاف ولن يجد أفضل من النوم فى التابوت لشكر الله وإقناع نفسه بأن الدليل على شفاءه بين يديه .

وبعيدا عن الأمراض يمكن الاستفادة من الإيحاء لتغير بعض السلوكيات مثل الإقلاع عن التدخين بأن يردد بينه وبين نفسه ما ينفره من هذه العادة : الدخان يضر بكل أعضاء الجسم وقد يسبب السرطان ويجعلني أخسر الكثير من المال ويغير لون أسناني ورائحته تنفر الناس منى واضطر أحيانا لمغادرة بعض الأماكن لكى استطيع التدخين ، وفى المقابل لو أقلعت عن التدخين فسوف تكون مكاسبى واضحة .

٥- الاسترخاء النفسى والجسدي :

الاسترخاء الجسدى فن يتطلب أن تترك كل عضلاتك مرتخية على وسادة مريحة فى وضع مريح فلا يتبقى سوى الجاذبية الأرضية وتتحول الطاقة التى كانت تستهلكها تلك العضلات إلى مسارات أخرى ، وإذا كان إرخاء العضلات سهل فإن الاسترخاء الذهني أو النفسى أو العقلي قد يكون أكثر صعوبة ولكنه ليس بالمستحيل بل يبدأ بذكر الله وتذكر الموت ، والاستهانة بأمور الدنيا ، وبالطبع يساعد التواجد فى التابوت على تزكية تلك المشاعر وتقويتها بل قد يكون هذا هو الأسلوب الأمثل لأنها حقا لحظة رائعة يشعر معها المرء أنه قد سلم نفسه إلى بارئها وكأنها أمانة تعود إلى صاحبها ثم تلك الفرحة الغامرة عندما يبيت الإنسان فى التابوت ويصبح ليجد نفسه بين الأحياء ، وشيئا فشيئا يشعر الإنسان أنه يسير فى نفس الدرب الذى سار عليه ويسير عليه الصالحون.

ولقد أثبتت الدراسات العلمية الفوائد الكثيرة للاسترخاء الحيوي والنفسي فنبضات القلب تقل سرعتها وينخفض ضغط الدم ومعدلات التنفس ويقل استهلاك الأكسجين ويصبح نشاط المخ فى أقل درجاته وينشط ويقوى جهاز المناعة .

٦- استثمار حاسة السمع :

فى عام ٢٠٠٥ كنت أجرى جراحة لسيدة فى العقد الرابع من عمرها تحت التخدير الكلى ، وعادة ما يدور حوار قصير فى موضوعات مختلفة بين الجراح ومن يعملون فى غرفة العمليات من أطباء وممرضين وفنيين ، وفى اليوم التالى حضرت للمتابعة الروتينية للمرضى فإذا بها تفجر مفاجأة لن أنساها طيلة عمرى ألا وهى قدرتها على سرد كل الحوارات التى سمعتها أثناء إجراء الجراحة لها ، وبدأت أبحث فى المراجع المختلفة لاكتشف أن تلك حقيقة معروفة أى أن المسارات العصبية السمعية فى المخ يمكن أن تظل على حالتها تحت التخدير الكلى ... فإذا كان هناك درجات للنوم لأى إنسان طبيعى فلماذا لا تستثمر هذه المنحة الربانية بتواجد مادة مسجلة حسبما يفضل كل منا يسمعها أثناء نومه .

٧- اللياقة المعنوية :

يسعى الرياضيون باستمرار إلى الحفاظ على لياقتهم البدنية بالتدريب المتواصل والمتنوع ونسمع عن وظيفة فى الأندية الرياضية تسمى مدرب أحمال ، ونعلم جميعا أن العبادات بصورها المختلفة تمثل أفضل وسيلة للحفاظ على تلك اللياقة الدينية المعنوية فلماذا لا نقويها ونزيدها بعادة النوم فى التابوت حتى ولو فى وقت الفراغ ؟ قد يبدو الاقتراح غريبا أو صعبا ولكن بالاقتناع والمثابرة سوف نشعر أننا نضرب أكثر من عصفور بحجر واحد .

٨- إعادة برمجة (تطويع) المخ :

إن رغبة المريض فى الشفاء هى أهم أسباب نجاح العلاج وكذلك العزيمة والإرادة على حل المشاكل هى أول طريقة النجاح ، أنه تأثير العقل الباطن حيث أن حديث النفس عن أفضل الطرق لحل أية مشكلة ينعكس بصورة ايجابية على بقية أجهزة الجسم للوصول إلى أفضل وضع ممكن أو السير فى أكثر الطرق أمانا.

٩- كلكم رابحون :

تذكرت تلك الكلمات لرجل عاقل كان يراقب سباق الجري لمسافات طويلة (ماراثون) ... نعم من سيصل أولا فله الجائزة الكبرى ولكن الآخرين ربحوا الصحة والعزيمة والإصرار والمثابرة وروح التنافس الشريف ، فالنوم فى التابوت سوف يقدم لنا الكثير والكثير ولا يلزم أن ننتظر المرض حتى يبدأ بل لنبدأ اليوم وكلنا رابحون .



يوجا مصرية

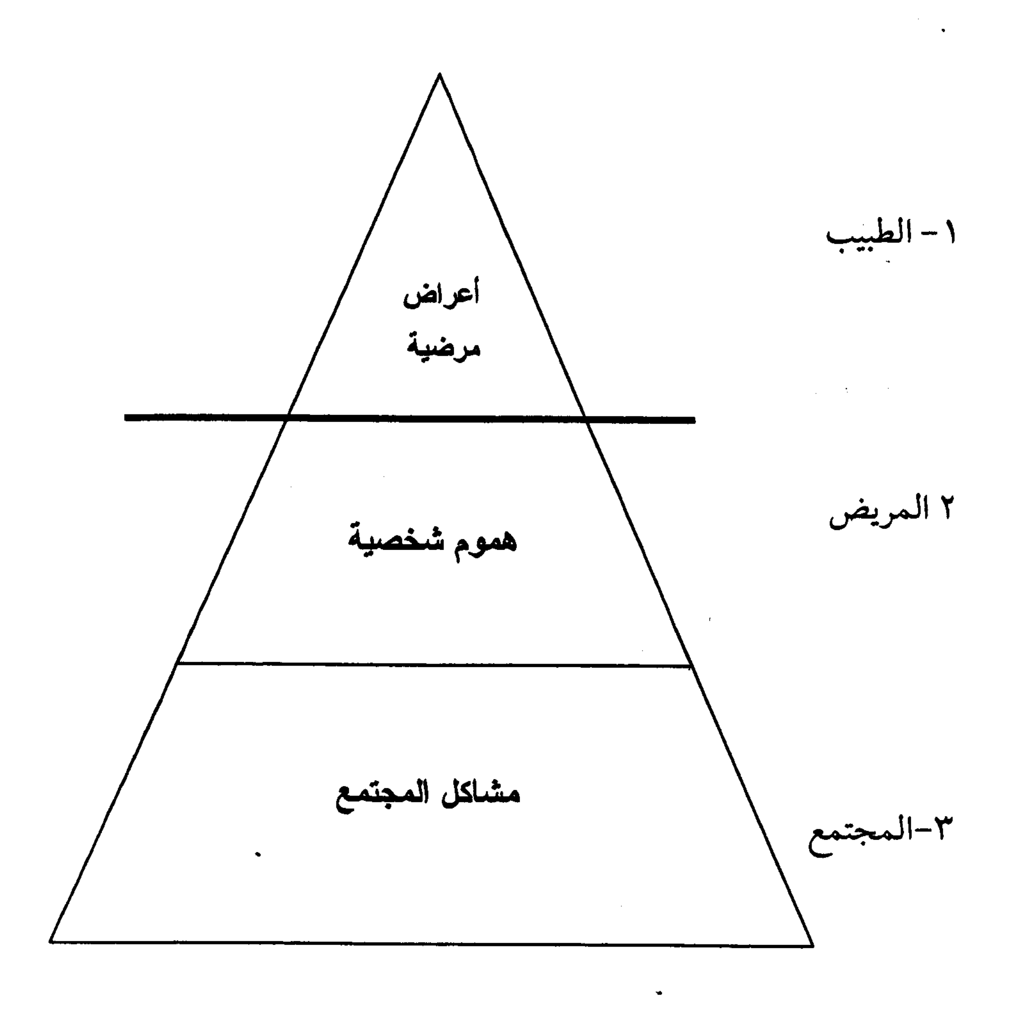
نحو طب إنساني جديد

البيئة المحيطة

دور المريض

شخصية الطبيب

نحو طب إنساني جديد



قد يمثل هذا الرسم الايضاحى ما يجول فى خاطري عند علاجى لأى مريض حيث لا أرى مرضه فقط من جملة أعراض يشكو منها ولكن كما يظهر الرسم أتذكر جبل الجليد حيث تظهر على السطح فقط قمته وأساسه تحت سطح الماء .. لذا وجب التعامل مع كل أجزاء الجبل

١- اتزان المجتمع أساس اتزان الإنسان :

أنها تلك الشعارات البراقة المتكررة التى تملئ آذاننا من عدالة وكرامة وحرية ولقمة عيش هادئة هانئة لكل مواطن فى مجتمع يحكمه قانون عادل ، نعم أنها أساسيات صحة الإنسان فالكيان الإنسانى شئ عظيم ، كرمه الله تعالى ، وتهديد احترام هذا الكيان هو تهديد لصحة الإنسان وصحة المجتمع

٢- دور المريض :

هنا نتناول المستوى الشخصى ودور الإنسان الذى يجب أن يكون ايجابيا ، ماذا لو أمضينا ليلة واحدة كل أسبوع فى هذا التابوت ونحن بكامل صحتنا أطلق عليها أى لفظ آخر وليكن عيادة التأمل والاسترخاء أو سمه الشاحن ، كأنك تشحن التليفون المحمول مثلا فعقلك الباطن حديقة وأنت البستاني ... لتزرع ما شئت من مشاعر نبيلة وقيم سامية ، أو أجعلها جلسة محاسبة النفس ومواجهة الذات وإيقاظ الضمير ، أذهب إلى التابوت بعقلك وعاطفتك فالإنسان روح قبل أن يكون جسداً ولا يمكن أن يقف باتزان على قدم واحدة ، أغلق عينيك لكى تبصر واعلم أن ما سوف تشعر به هو ما تفكر فيه .

وإذا كانت السطور السابقة تتناول الشق الوقائي فلنتحدث قليلا عن الشق العلاجي أى إذا أصابك مرض أو تخيلت ذلك ، نعم فكم من شكوى بلا إجابة

ومريض بلا مرض ... قد يكون العامل النفسى « سيكوسوماتيك » أو هنـاك جـزء عضوى أو الاثنين معا .. هنا الدور الحقيقى للمريض نفسـه فعليـه أولا استشـارة الطبيب ليقدم له الوسائل العلاجية المتاحة والمعروفـة بعـد بـذل الجهـد الكـافي لتشخيص مرضه أو علته ثم ماذا ؟ هنا اليقين بأن الشفاء الذى يطلبـه كـل مـريض شئ غير العلاج الذى هو دور الطبيب ، ألا نشعر جميعا ونحن فى لحظـات ضـعف المرض بتلك العاطفة الجارفة لكى نتقوى ونتحصن بمملكة الله فى داخلنا ؟ نعـم أنها نظرة طبيعية وغريزة بشرية لمن يتعظ ويعتبر ، وليس هناك شئ فى الحيـاة دون مقابل فكلنا ينشد الصحة والسعادة وتلك سلعة غالية قد يكون ثمنهـا إسـعاد مـن حولك بقدر ما تستطيع وإسعاد روحك بذكر الله وأنت مستلق داخل التابوت .

٣- الأعراض المرضية ودور الطبيب :

يتسم مجتمعنا بصور متعددة من الصراعات وما يتبع ذلـك مـن انفعـال وقلـق وردود فعل متباينة تخل بتوازن الـنفس البشـرية حيـث أن الكـائن الحـى والبيئـة المحيطة به يكونان وحدة حيوية واحدة ، ومن هذا المنطلق كانت السقطة الكبرى للطب الأكاديمى الحديث الذى ينظر إلى المرض كثيرا وللمريض قليلا ، أذكـر فى صغرى أن الكثير من الناس لم ينطقون كلمة دكتور ولكن كانت الكلمة المستخدمة هى «الحكيم » فيقولون ذاهب إلى الحكيم وماذا قال لـك «الحكـيم » يـا لهـا مـن كلمة جميلة معبرة .. فالحكمة فى اللغة هى الاعتدال فى كل شئ والتعقل فى الحكـم على دقائق الأمور ، ولقمان الحكيم كان طبيبا .. أكاد اسمع المرضى يطالبون بهذا الحكيم الذى له عقل عالم وقلب إنسان .



يوجا مصرية

صور الطاقة وطب المستقبل

تركيب الذرة

الهالة البشرية

الموجات السماوية والمستقبلات البشرية

الذرة هى الوحدة الأساسية لأى مادة سواء كانت حية أو ميتة وتتكون من نـواة مركزية ذات شحنة كهربائية موجبة (بروتون موجب + نيوترون متعـادل) وتـدور حولها فى مدارات دائرية أو بيضاوية أجسام أكثر دقـة وذات شـحنة سـالبة تسـمى الكترونات . فإذا أضفنا حجم النواة إلى حجـم الإلكتـرون لصـار المجمـوع أقـل بكثير من ١٪ من الحيز الذى يحتله الجسم وأن أكثر مـن ٩٩٪ فـراغ تتـوازن فيـه صور مختلفة للطاقة ويسير كل شئ باتزان فيما بعرف بالمجالات الحيوية ، وتظل كلمة طاقة هى المحور الرئيسى لكل شئ فى حياتنا، وكـان اينشـتين هـو أول مـن أوجد علاقة بين الطاقة وكتلة المادة وسرعة الضوء ، وحيث أن المادة لا تفنى ولا تنعدم ولكن تتغير صورتها فلماذا لا ننظر إلى الخليـة المريضـة مـن تلـك الزاويـة زاويـة الطاقـة مهمـا كانـت صـورتها (كهرومغناطيسـية – حراريـة – ضـوئية – صوتية)؟ فالمرض يعنى الاختلاف والعلاج يقتضى إعادتهـا للصـورة الأولى بـأي طريقة ممكنة.

فى عام ١٩٣٦ لاحظ المصور الروسى كرليان وجود هالة ضوئية حول الصـور الأساسية للجسم البشرى وأن هذه الهالة تتغير حسب حالتـه مـن مـرض وصـحة وانفعال وهدوء وحب وكراهية ... أى أن هناك تغيرات عضوية حقيقية تتغيـر مـع انفعالاتنا وأمراضنا ،وزعم البعض أن لتلك الهالة قوة حماية لأجسامنا ويفسر هـذا أحد نظريات تأثير الحسد بأنه يغير من قوة هذه الهالة فيسهل أصابتنا بـالأذى بـأى صورة كان ، وذهب آخرون إلى أن لونها قد يعكس شخصية صـاحبها وإذا أصـيب بمرض فسوف يتغير لونها فـوق موضـع الإصـابة ،وذهـب فريـق آخـر إلى تفسـير الإدراك فوق الحواس(باراسيكولجى) والتـى يتمتـع صـاحبها بقـدرات خاصـة (سمعية ،بصرية ، جسمية ، ذوقية ..) من خلال نظريات الطاقة أيضا حيث تصبح

الطاقة الكونية هنا هى مصدر قوته الخاصة ودوره هو منحة من الله جل جلاله بالقدرة على استقبال موجات تلك الطاقة » يا له من مجال أقرب إلى الخيال منه إلى الحقيقة ولكنه يذكرني بالحكمة الصينية التى تقول أن الطبيب المتخلف هو الذى يعالج المرض بعد حدوثه والطبيب العادى هو الذى يشفى المريض عند بداية المرض أما الطبيب الماهر فهو الذى يمنع حدوث المرض . فسألت نفسى كيف يمكن لهذا الطبيب منع حدوث المرض وهل بدلا من السماعة وجهاز ضغط الدم ورسم القلب يحمل أجهزة أخرى لاستقبال الموجات المختلفة من أجسامنا بنظام التوليف مثلما نفعل مع أجهزة الراديو والتليفزيون ثم يقوم بتحليل تلك الموجات ليصل إلى أن هناك بداية خلل ما فى عضو من أجسامنا ... أنه خيال ولكن الكثير من الحقائق الحالية كانت خيالاً فى الماضى .

وفى نهاية تلك الرحلة أشعر بكيانى يهتز مع كلمات تلك الآية العظيمة:

﴿اللَّهُ نُورُ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ﴾ [النور : ٣٥].

وأتساءل ما هى العلاقة بين طاقة النور (الضوء- الحياة – الجلالة - الحق) وبين الروح والعقل والفكر ؟ وهل النور الإلهى هو مصدر الطاقة لكل هذا ؟ أى أنه جل جلاله مصدر الروح والعقل والوعي والفكر والصحة والمرض ...

لا إله إلا الله



المصطلحات بالانجليزية

اللغة العربية	اللغة الانجليزية
إبر صينية	Acupuncture
إرجاع (مردود) حيوى	biofeed back
أعصاب طرفية	peripheral nerves
أعصاب مخية	cranial nerves
ألياف عصبية	nerve fibers
المؤثرات العصبية	nerve impulses
إشباع – إرضاء	Satisfaction
استبدال وإحلال	replacement
إحباط	frustration
الخصائص الجسدية والعقلية	constitution
إعادة التكييف	readjustment
الأيض – التمثيل الغذاء	metabolism
اكتئاب	depression
أساليب	mechanisms
أرواح	spirits
استرخاء	relaxation

اللغة الانجليزية	اللغة العربية
implication	إيحاء
conditioned reflex	انعكاس مشروط
stress	انفعال – ضغط
deconditioning	إزالة التكييف
limbic system	الجهاز الحوفى
unconscious	اللا شعور
sensory gate	بوابة الإحساس
neuropeptides	بروتينات الاتصال العصبى
tension	توتر
conditioning	تعلم شرطى
patient education	توعية المريض
spontaneous	تلقائى غير متوقع
biochemical changes	تغيرات كيميائية حيوية
electric stimulation	تحفيز كهربائى
immagination – visualization	تخيل
induced sleep	تنويم
neurohypnosis	تنويم عصبى

اللغة الانجليزية	اللغة العربية
magnatic hypnosis	تنويم مغناطيسى
psychokinesis	تخاطر نفسى
detoxification	التخلص من السموم
EEG changes	تغيير الكهرباء الدماغية
potentiation	تقوية
coffin	تابوت
hypothalamus	تحت المهام (غدة الوطاء)
excitatory current	تيار مثير
inhibitory current	تيار كابح
pathogenesis	تولد المرض
brain stem	جذع المخ
cell body	جسم الخلية
skin	جلد
central nervous system	جهاز عصبى مركزى
autonomic nervous system	جهاز عصبى تلقائى
membrane potential	جهد غشاء الخلايا
immune system	جهاز المناعة

اللغة العربية	اللغة الانجليزية
جوانب نفسية	psychological aspect
جسدى نفسى	somatopsychic
حبل شوكى	spinal cor
حال مرضية (أعراض)	illness
حجامة جافة (كؤوس)	cupping
حجامة رطبة (تشريط)	cupping + letting
خلايا إفرازية	secretory cells
خلايا الدم البيضاء	white blood cells
خطوط الطاقة	meridians
خلايا قاتلة طبيعية	natural killer cells
خلايا بقدرة إبتلاعية	phagocytic cells
رسائل كيميائية	chemical messengers
سبب غير معروف	idiopathic
سلوك	character
شعور روحى	soul
صفات موروثة	herditary
صدمة	shock

اللغة الانجليزية	اللغة العربية
conflict	صراع
environmental stress	ضغوط بيئية
energy	طاقة
modern (traditional) medicine	طب حديث
alternative medicine	طب بديل
folk medicine	طب شعبى
complementary medicine	طب مكمل
integrative medicine	طب شامل (متكامل)
herbal medicine	طب الأعشاب
nutritional medicine	طب غذائى
sympathetic nerve	عصب ودى (سمبتاوى)
parasympathetic nerve	عصب نظير الودى
subconscious mind	عقل باطن
ganglion	عقدة عصبية
psychotherapy	علاج نفسى
aromatherapy	علاج عطرى
magnetic therapy	علاج مغناطيسى

اللغة الانجليزية	اللغة العربية
flower remedies	علاج بالزهور
homeopathy	علاج مثلي
home remedy	علاج منزلي
pswchoendoneuroimmunology	علم المناعة النفسي الهرموني العصبي
placebo	علاج وهمي إرضائي
Nocepo	علاج مموه ضار
empirical therapy	علاج تجريبي
endogenous treatment	علاج يأتي من الداخل
behavior therapy	علاج سلوكي
endocrine gland	غدة صماء
pineal gland	غدة صنبورية
pituitary gland	غدة نخامية
thyroid gland	غدة درقية
para thyroid gland	غدة جار ورقية
thymus gland	غدة الثيموس
suprarenal gland	غدة فوق الكلى

اللغة الانجليزية	اللغة العربية
membrane	غشاء
quantitative physics	فيزياء كمية
imbalance	فقدان التوازن
cerebral cortex	قشرة المخ
bad power	قوة الشر
immunosuppressive	كابح للمناعة
brain- cerebrum	مخ
cerebellum	مخيخ
neural tracts	مسارات عصبية
impulse pathways	مسالك المؤثرات العصبية
receptors	مستقبلات
receptor site	موقع استقبال
disease	مرض (محدد)
anxiety disease	مرض القلق
endorphins	مورفينات الجسم
reflexology	معالجة انعكاسية
ironing	معالجة بالكلى

اللغة العربية	اللغة الانجليزية
محفز (محث) مشروط	conditioned stimulus
منشط للمناعة	immunostimulant
مرض الإيدز	acquired immune deficiency – -syndrome
مخاوف	phobias
ناقل عصبى	neurotransmitter
نفسي جسدى	psychosomatic
نواه الخلية	cell nucleus
نوبات	spells
وظيفى	functional



المراجع العربية

١- عذاب القبر ونعيمة وعظة الموت : عبد اللطيف عاشور.

٢- مدخل إلى الطب الإسلام : د . على محمد مطاوع.

٣- المعتقد الشعبى - دراسة فى الطب العرف: د . مرفت العشماوى عثمان.

٤- صراع بين النفس والعقل: د . عبد الكريم دهيثة.

٥- سر الروح للإمام الحافظ أبى الحسن: إبراهيم بن عمر بن حسن البقاعى.

٦- موسوعة الطب البديل: د . أحمد توفيق حجازى.

٧- العلاج الروحى: د . على عبد الجليل راضى.

٨- المناعة . إستراتيجية الجسم الدفاعية: د . سعد الدين محمد المكاوى .

٩- العلاج بالحجامة بين الطب والدين: محمد نبيه.

١٠- الطاقات الخارقة: يوسف حلمى.

١١- ألغاز الحياة والموت: تعريب د. على عبد الجليل راضى.

١٢- بعض أسرار الحياة فى الخلية الحية: ج . أ . ف بتلر . ترجمة د . أحمد خليل.

١٣- الإنسان ذلك المجهول: الكسيس كاريل - تعريب شفيق أسعد فريد.

١٤- سحر العقل: د . مارتا هيان . ترجمة مكتبة جرير.

١٥- **تاريخ الطب:** جان شارك سورثيا . ترجمة د. إبراهيم البجلاتي.

١٦- **قوة التفكير الإيجابي:** نورمان فنست بيل . ترجمة يوسف اسكندر.

١٧- فلسفة اليوجا : يوجى راما شاراكا – ترجمة عريان يوسف سعد.

١٨- **العقل وسطوته:** ج . ب . راين . ترجمة د . محمد الحلوجى.

١٩- **بين العقل والجسم:** نورمان كرتز . ترجمة سمير أبو تين.

٢٠- **السلام والحب والشفاء:** د. بيرنى سيجل . ترجمة د. عزت شعلان.

٢١- **العلاجات الرقيقة أوهام تشفي:** جان جاك آولاس . ترجمة د. أميرة غالى .

٢٢-مرض القلق: د. دافيد . ث – شيهان . ترجمة د. عزت شعلان.

٢٣- **الطب النفسي والتحليل النفسي:** أريك برن . ترجمة إبراهيم سلامة إبراهيم.

٢٤- **قوة العقل الباطن:** لويس هارى . إعداد وتقديم هند رشد.



المراجع الانجليزية

1- **Review of medical physiology**
William F Gangong 19 th edition

2- **Biofeed back ، principles and practice for clinicians.**
John V Basmajian ، 3 rd edition.

3 - **A new take on psychoneuroimmunology.**
Beth Azar 2001، vol 32 no 11

4-**Psychoneuroimmunology .**
Wikipedia، the free encyclopedia.

